

## Недельный план-конспект (№ 98, 99, 100)

Дата проведения: 27.04. - 03.05.2020

Учебно-тренировочного занятия по гандболу группы СО-2.

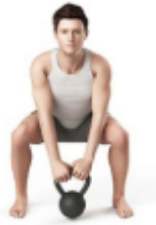

Тренер-преподаватель: Стеценко Н.В.

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

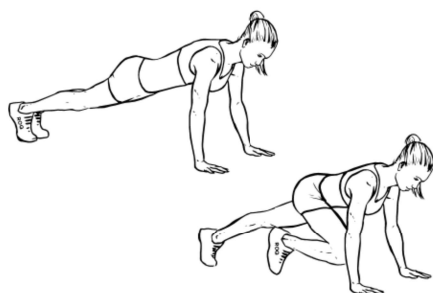
### Техническая подготовка

#### Задачи:

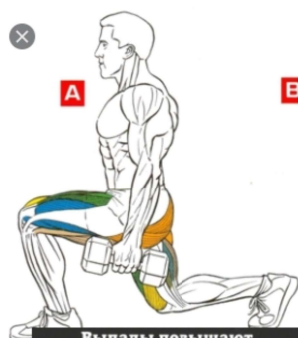
1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

	Содержание упражнений	Дозировка	Методические рекомендации
Подготовительная часть			
	Бег на месте. Общеразвивающие упражнения на мышцы - шеи - рук - туловища - ног	10 мин .	Спина прямая, руки на поясе Ноги в коленях не сгибать
Основная часть			
	«Приседания с тягой»   «Отжимания» 	30 мин.	Вместо гири- Блитровая бутылка с водой. И.П.- стоя ноги на ширине плеч. 1)выполняем глубокий присед, спина прямая. Следим за осанкой. 2)выпрямляем ноги, сгибаем руки поднимаем груз на уровень груди  И.П. упор лежа на руки, сгибание и разгибание рук с касанием груди пола.

### «Альпинист»



### «Выпады»



### «Планка»



### «Спина»



### «Боковая планка»



И.П. упор лежа на руки, касание правым коленом ноги левого локтя руки, смена ноги.

И.П. ноги вместе, шаг вперед ногой и опускаемся, сгибая колено пока бедро передней ноги не будет параллельно пола. Возвращаемся в И.П.

И.П. упор лежа на локти. Важно: ноги и туловище – прямая.

И.П. лежа на животе, одновременно подъем ног и туловища, руки вытянуты вперед.

**При выполнении каждого упражнения следим за правильным исполнением, в случае избежании травм!**

Заключительная часть		
<p>Упражнения на растягивание мышц:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- сидя на полу, сделать вдох наклониться вперед задержав дыхание на 5мин.</li> <li>- стоя ноги вместе, вдох-наклон вперед, кисти на пол, задержать дыхание на 5 мин.</li> </ul>	10 мин.	Приём водных процедур после тренировок.
<p>Закрепление материала.</p> <p>Тренировка скорости и скоростной выносливости:</p> <p><a href="https://www.instagram.com/p/B-HJwouhZVT/?igshid=zcmpuprw6ksu">https://www.instagram.com/p/B-HJwouhZVT/?igshid=zcmpuprw6ksu</a></p>		

### **ВНИМАНИЕ ОБУЧАЮЩИМСЯ!**

**Обратить внимание на соблюдение техники безопасности при выполнении физических упражнений!**